



Ergometer Engine 8500



mit eingebautem Empfänger



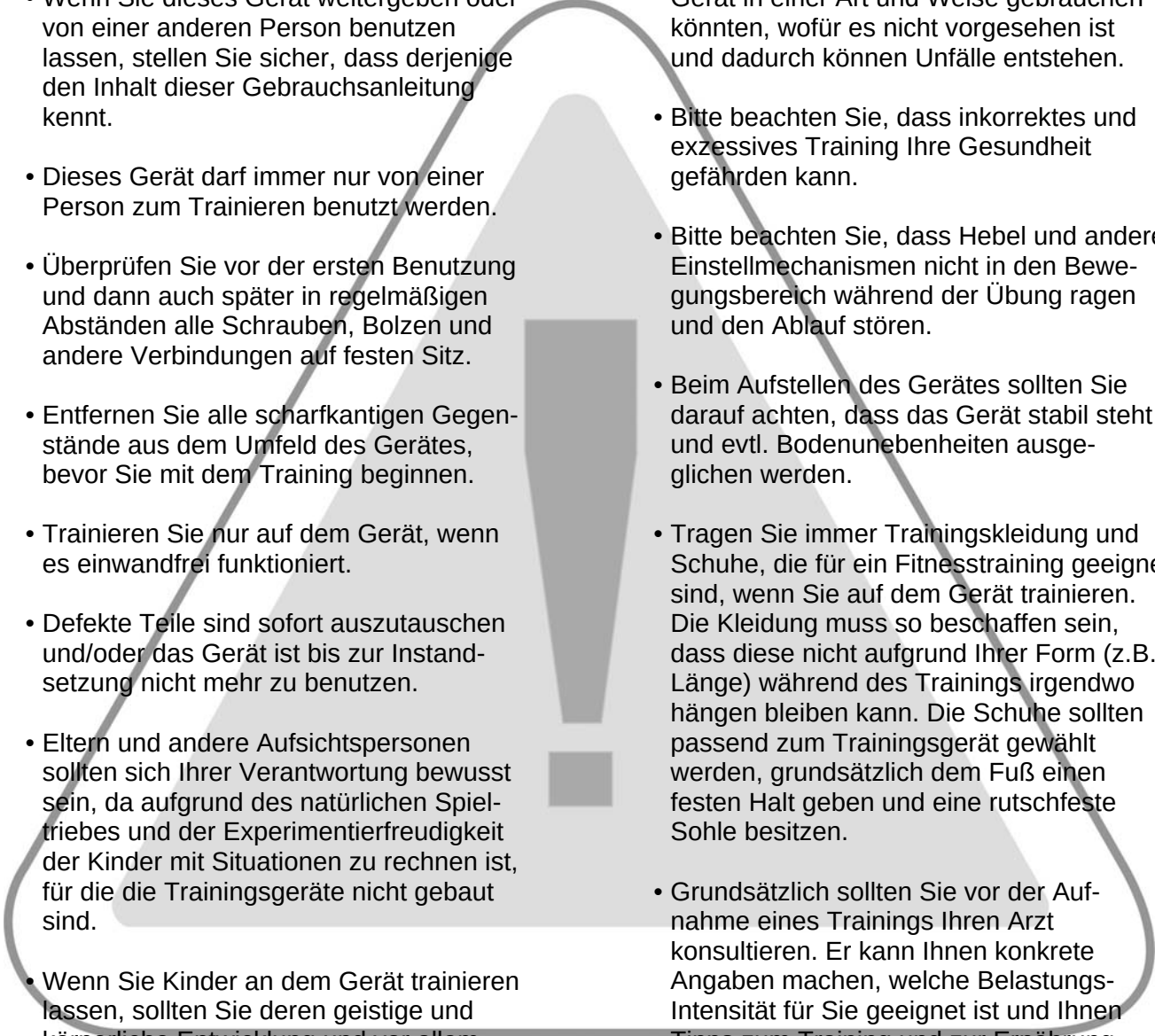
Gebrauchsanleitung

S-Crash Sportartikel Vertriebs GmbH
Werner-von-Siemens-Str. 1
D-27809 Lemwerder



Sicherheitshinweise	3
Wichtige Empfehlungen	4
Gebrauch und Funktion	4
Zusammenbau des Ergometers	
Explosionszeichnung	5
Teileliste / Werkzeugliste.....	6 / 7
Aufbauanleitung	8
Hinweise zum Umweltschutz.....	12
Trainings- und Bedienungsanleitung	
Computer-Bedienung und Stromanschluss	13
Die Körperfettmessung.....	20
Fehlermeldungen	24
Eingebauter Empfänger	25
Herzerholungsratenmessung.....	25
Trainingshinweise	27
Dehnübungen	28
Pulsmesstabelle	30
Pflege / Wartung	31
Technische Daten	31

Sicherheitshinweise

- 
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen/Rollen der Stabilisatoren, die Pedale, die Lenkergriffe und den Sattel zu richten.
 - Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
 - Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
 - Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
 - Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
 - Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
 - Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
 - Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
 - Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
 - Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
 - Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebs das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
 - Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
 - Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
 - Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
 - Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
 - Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

Wichtige Empfehlungen

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition, z.B. bei der Sattelstütze.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten !

Gebrauch und Funktion

Dieser Ergometer mit magnetischem Bremssystem eignet sich hervorragend für ein ambitioniertes Training zu Hause.

Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem aktiviert.

Weiterhin dient dieser Ergometer in Zusammenhang mit einer entsprechenden Ernährungsweise (für nähere Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater) zum Fettabbau und damit der Gewichtsreduktion.

Dieses Tretkurbel-Trainingsgerät der Klasse HA nach EN 957 ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg ausgelegt und ist für therapeutische Zwecke nicht geeignet.

Stellen Sie das Gerät nicht an öffentlichen oder jedermann unkontrolliert zugänglichen Orten auf. Trainieren Sie nur in der vorgesehenen, für das Fahrradfahren typischen Sitzposition. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängiges Gerät. Es besteht jedoch die Möglichkeit in einem wattkontrollierten Automatikmodus (Details siehe Computerbeschreibung) zu trainieren. In diesem Falle handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Training.

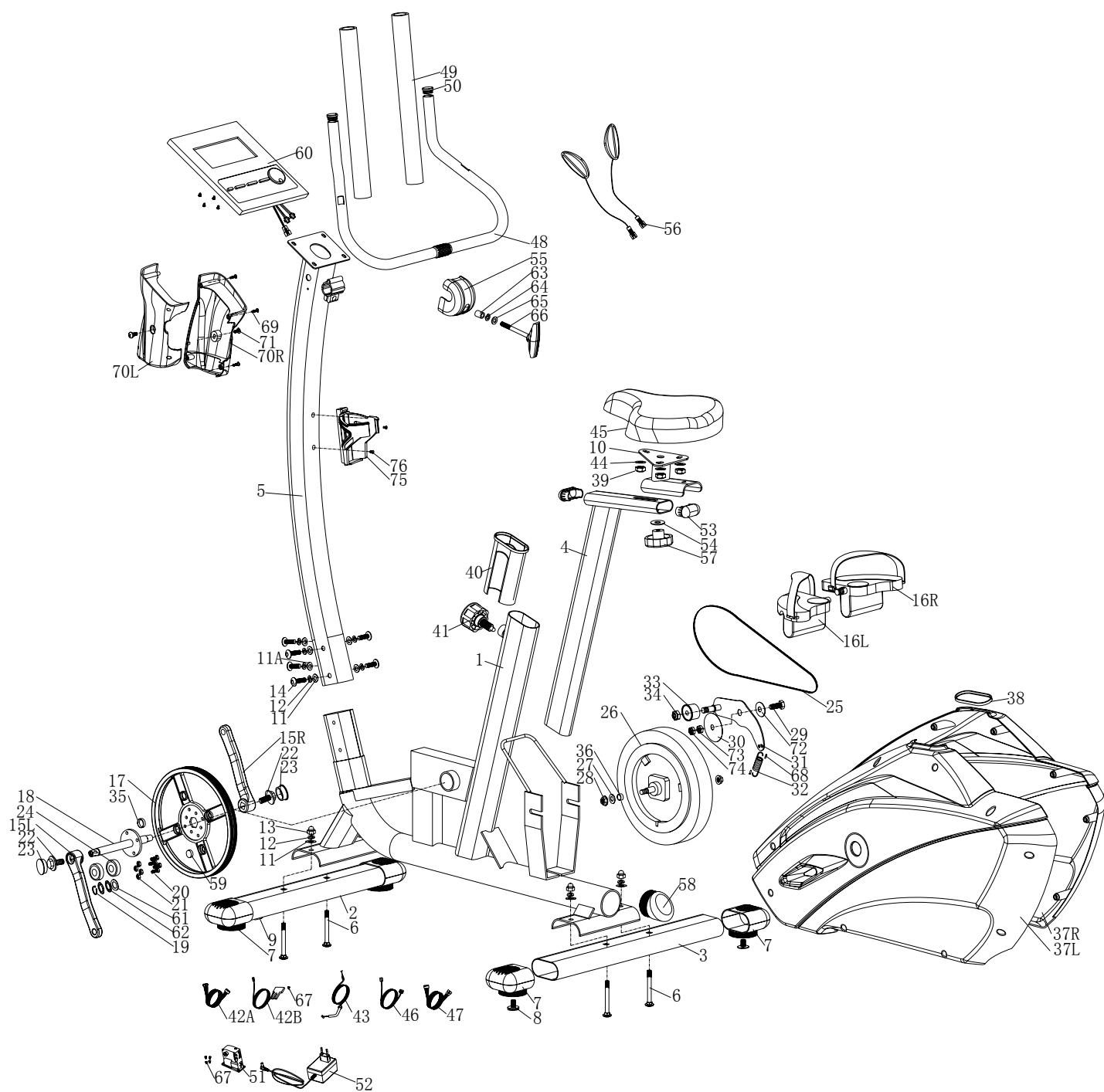
Sie können mit Hilfe des Computers die Belastung/Trainingsintensität erhöhen oder vermindern.

Bei den ersten Trainingseinheiten auf dem Gerät kann es sein, dass Ihnen die Tretbewegung etwas schwergängig erscheint. Dies liegt daran, dass der fabrikneue Keilriemen erst einmal eingefahren werden muss. Dies ist völlig normal und legt sich nach einigen Trainingseinheiten.

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Trainingsgerät nicht genau anzeigt, so beachten Sie bitte unsere Hinweise unter „Computer-Bedienung“. Es besteht die Möglichkeit der Kalibrierung des Trainingsgerätes. Hierzu wenden Sie sich bitte an ein Labor, das für die Kalibrierung von Trainingsgeräten dieser Art akkreditiert ist. Dies ist jedoch im Normalfall nicht notwendig.

Es ist unbedingt notwendig, dass Sie diese Anleitung komplett durchlesen und alle Hinweise entsprechend befolgen.

Explosionszeichnung



Teilleiste

Teil Nr.	Teil-Beschreibung	Anzahl
1	Haupttrahmen (STKR)	1
2	Vorderer Standfuß 40x80x1,5xL500	1
3	Hinterer Standfuß 40x80x1,5xL500	1
4	Sattelstützrohr (STKR)	1
5	Lenkerstützrohr (STKR)	1
6	Schraube M8x1,25x60 (8.8)	4
7	Standfuß 40x80xL74 (PP)	4
8	Höheneinsteller D27xM8xL25 (Q235A+ABS)	2
9	Kappe/Rolle, vorn 40x80x58 (PP)	2
10	Sattelschiebeführung (STKR)	1
11A	Unterlegscheibe, wellig D22x8,5x1,5T	2
11	Unterlegscheibe D16X8,5x1.2T	8
12	Sicherheitsunterlegscheibe D15.4x8,2x2T	10
13	Mutter M8	4
14	Schraube M8x1,25xL15	6
15L	Pedalarm, links 6,5"x9/16"-20UNF	1
15R	Pedalarm, rechts 6,5"x9/16"-20UNF	1
16L	Pedal, links JD-22A 9/16"	1
16R	Pedal, rechts JD-22A 9/16"	1
17	Antriebsrad D260x19	1
18	Pedalarmachse	1
19	C-Ring S-16 (1T)	1
20	Schraube M6x1,0xL15	4
21	Mutter M6	4
22	Schraube M8x25	2
23	Kappe D23x6,5 (PE)	2
24	Lager 99502	2
25	Keilriemen 420 (1067) PJ6	1
26	Magnetsystem D274xL134 (aluminous)	1
27	Unterlegscheibe D22x10x2T	1
28	Kappe 3/8"-26UNFx6.5T, Q235A	2
29	Schraube M8x25	1
30	Unterlegscheibe D50x10x1.0T, NL66	1
31	Halterung	1
32	Feder D3xD17xL65	1
33	Andruckrolle D23.8x38x24	1
34	Mutter M10	1
35	Abstandsstück D22x16x4.4T	1
36	Abstandsstück D10x14x3T	1
37L	Abdeckung, links (PS)	1
37R	Abdeckung, rechts (PS)	1
38	Schutzring 88.5x40.5x9T	1
39	Mutter M8	3
40	Kunststoffführung 40x80xL129 (PE)	1
41	Feststeller D56xM16x24xD8 (ABS)	1
42A	Computerkabel-Unterteil 1000L	1
42B	Sensorkabel 150L	1
43	Widerstandskabel D1.5x320	1
44	Unterlegscheibe D16x8.5x1.2T	3
45	Sattel LS-A16 (PVC)	1
46	Stromkabel L800	1
47	Computerkabel, Oberteil L1150	1

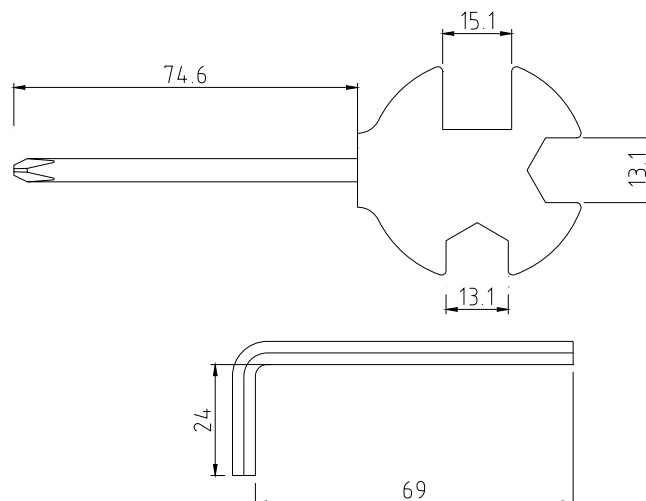
Teileliste, Fortsetzung

Teil Nr.	Teil-Beschreibung	Anzahl
48	Lenker D22,2x550x350x1,5T	1
49	Schaumstoffgriffe D20x7TxL575 (NBR)	2
50	Kappe D7/8"L17 (PP)	2
51	Stellmotor D10001	1
52	Adapter 6V	1
53	Abschlusskappe 25x50xL32 (PE)	2
54	Unterlegscheibe D25x8.5x2T	1
55	Schutzabdeckung 80.6x56x52.5 (ABS717)	1
56	Handpulsset inkl. Kabel	2
57	Feststeller D60xL32 (M8x1,25) (PP)	1
58	Kappe D57x62.7 (PVC)	1
59	Rundmagnet	1
60	Computer B31232 (ABS) inkl. Empfänger	1
61	Unterlegscheibe D24x16x1.5T	1
62	Unterlegscheibe D21x16.2x0.3T	2
63	Führung D8.2x12.7x33	1
64	Sicherheitsunterlegscheibe D15.4x8.2x2T	1
65	Unterlegscheibe D16x8.5x1.2T	1
66	Flügelschraube M8x1.25x65 (PP)	1
67	Schraube M5x0.8xL12	5
68	Plastikabdeckung (PVC)	2
69	Schraube ST4x15	4
70L	Computerabdeckung links (PS)	1
70R	Computerabdeckung rechts (PS)	1
71	Schraube M5x0.8xL12	2
72	Scheibe D25xD8,5	1
73	Mutter M8x1,25x8L	1
74	Mutter M8x1.25x8T	1
75	Flaschenhalterung 220x87x3T (PVC)	1
76	Schraube M5x0.8xL15	2

Werkzeugliste:

Folgende Werkzeuge (beigefügt) benötigen Sie zur Montage des Gerätes:

A	Schraubendreher/Maul-Kombiwerkzeug	1
B	Inbusschlüssel	1



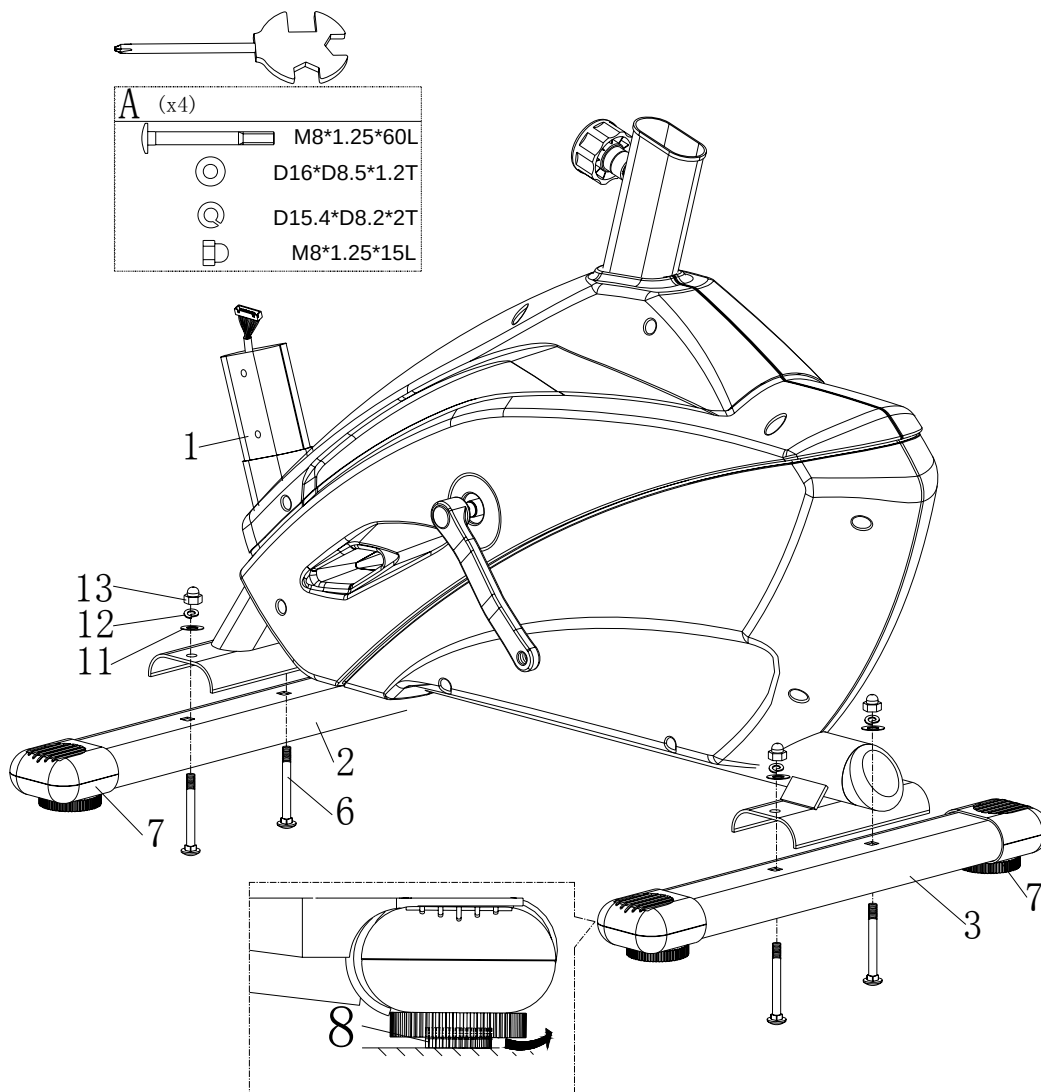
Zusammenbau des Ergometers

Aufbauanleitung:

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

Entnehmen Sie alle Teile dem Karton, und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.

Ein Teil der benötigten Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben befindet sich an oftmals an den Stellen, an denen Sie die Teile anbringen müssen. Hier sind also die Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben vorher zu entfernen, um sie dann wieder anzuschrauben. Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen, lösen sich aber nicht wieder von selbst. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden. Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigelegte Werkzeug zu benutzen.



Anbringen der Standfüße / Basismontage

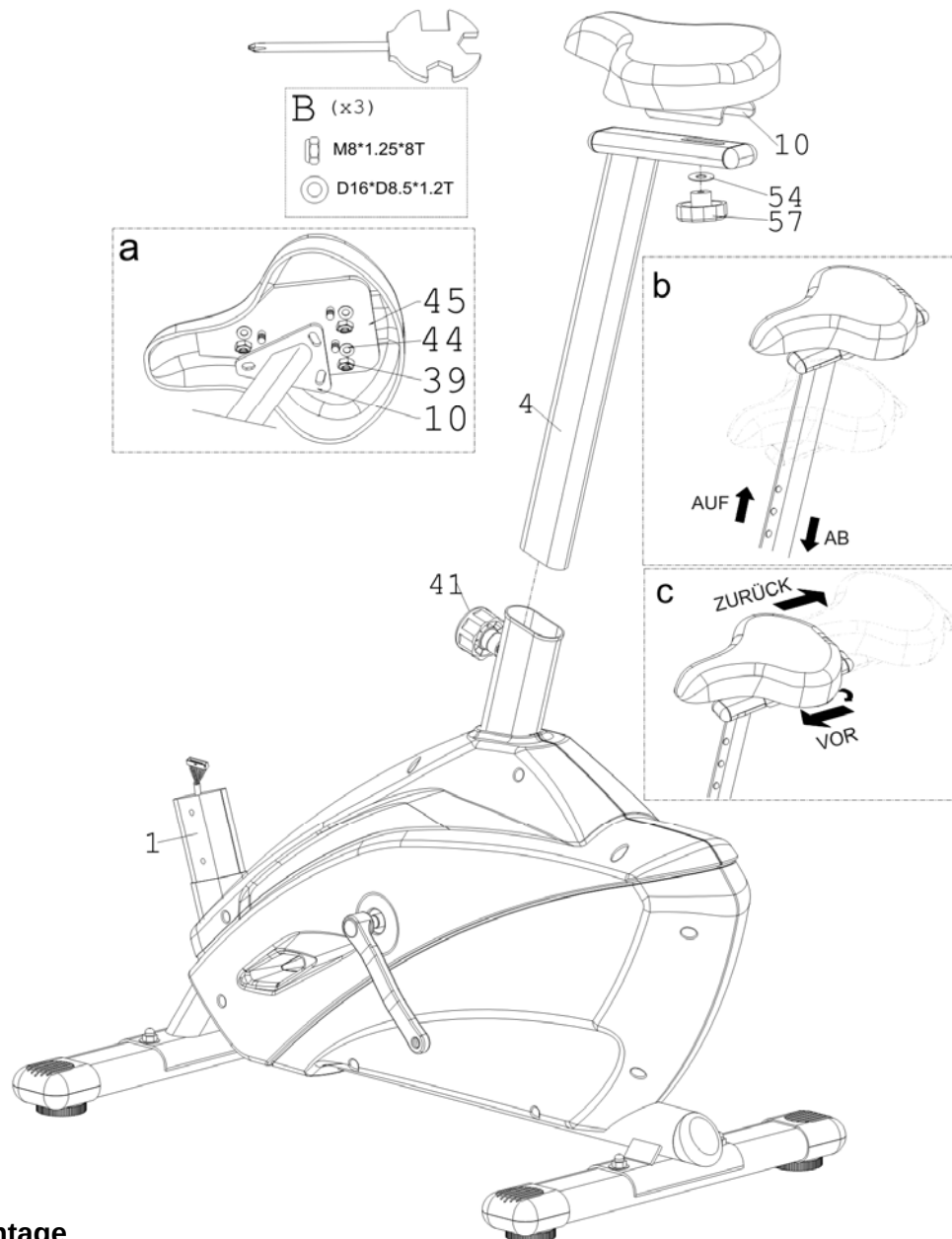
Zuerst werden die Standfüße (2/vorn + 3/hinten) an der Basiseinheit angebracht.

Hierzu werden 4 Schrauben M8x60 (6), 4 Muttern M8 (13) und jeweils 4 Unterlegscheiben (11) und Sicherheitsunterlegscheiben (12) benötigt.

Der hintere Standfuß (3) ist mit einer Justiervorrichtung für einen Höhenausgleich (Höheneinsteller, 8) versehen, womit evtl. leichte Bodenunebenheiten ausgeglichen werden können, damit das Gerät gerade steht.

Ziehen Sie alle Verbindungen gut fest.

Zusammenbau des Ergometers



Sattelmontage

Lösen Sie die drei Muttern (39) und die 3 Unterlegscheiben (44) unter dem Sattel (45). Montieren Sie den Sattel (45) auf der Sattelverstelleinheit (10) mit Hilfe dieser 3 Muttern (39) und 3 Unterlegscheiben (44).

Montieren Sie dann die Sattelverstelleinheit (10) auf dem oberen Ende des Sattelstützrohres (4) bei einer beliebigen Längeneinstellung durch die Bohrung mit dem Feststeller (57) und einer Unterlegscheibe (54).

Der Sattel (45) ist in der Horizontalen verstellbar (siehe kleine Abb. „Vor“ und „Zurück“) und kann somit auch der Arm- und Beinlänge angepasst werden. Hierzu einfach den Feststeller (57) lösen, die Sattelverstelleinheit (10) auf die gewünschte Position schieben und danach Feststeller (57) wieder gut anziehen.

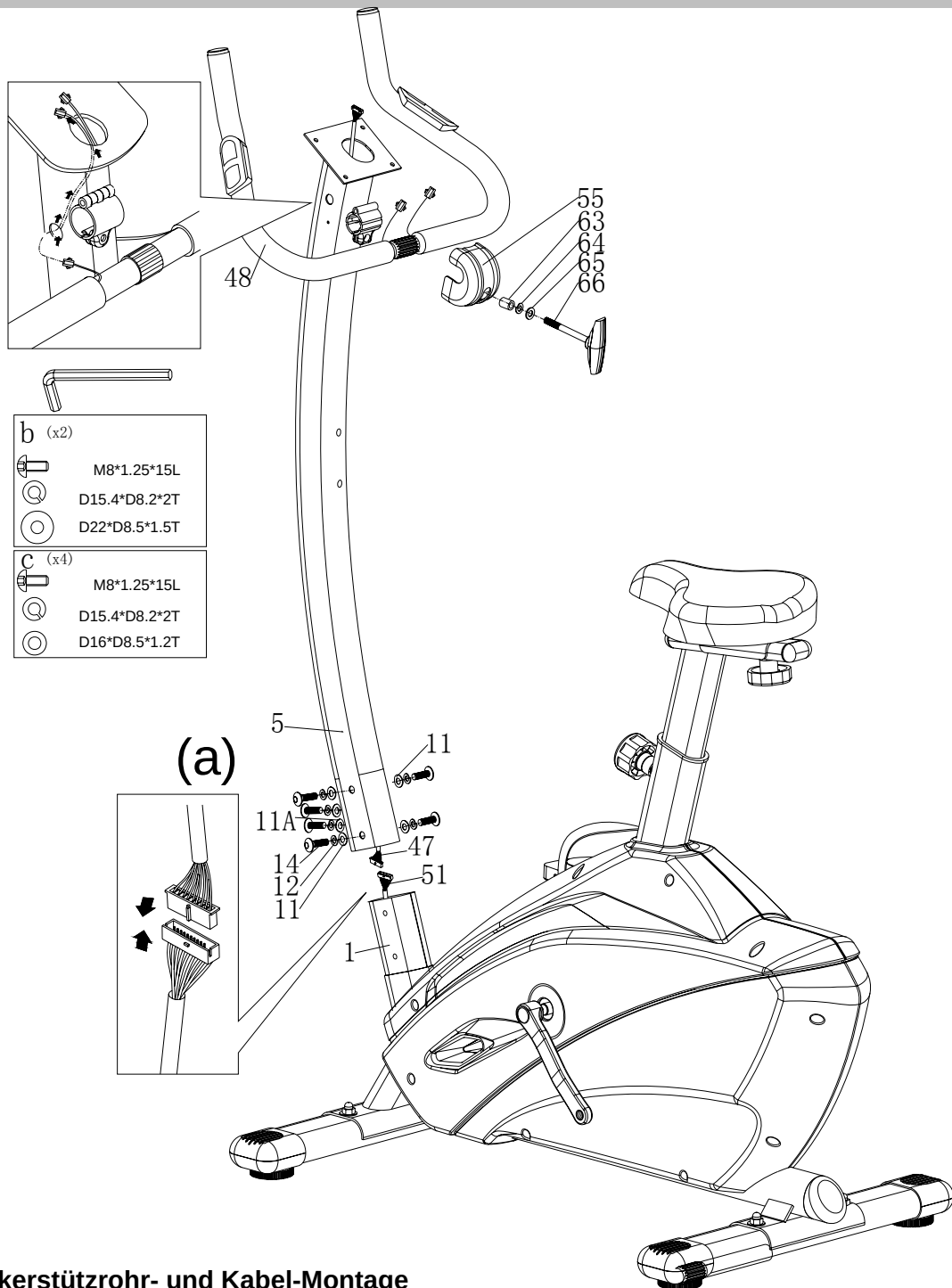
Lösen Sie nun den Feststeller (41) und schieben Sie das Sattelstützrohr (4) in die Basiseinheit (1) und sichern Sie es mit dem Feststeller (41) in der gewünschten Höhe.

Bedienung des Feststellers (Teil Nr.: 41):

Schraubenkopf einige Gewindgänge herausdrehen und herausziehen. Sattelstütze in die gewünschte Position schieben. Der Einstellknopf muss in eine der gebohrten Löcher einrasten. Schraubenkopf fest anziehen.

Die **Sitzhöhe** ist korrekt, wenn das Knie, bei senkrecht nach unten stehendem Pedal und parallel zum Boden stehenden Fuß, leicht angewinkelt ist.

Zusammenbau des Ergometers



Lenkerstützrohr- und Kabel-Montage

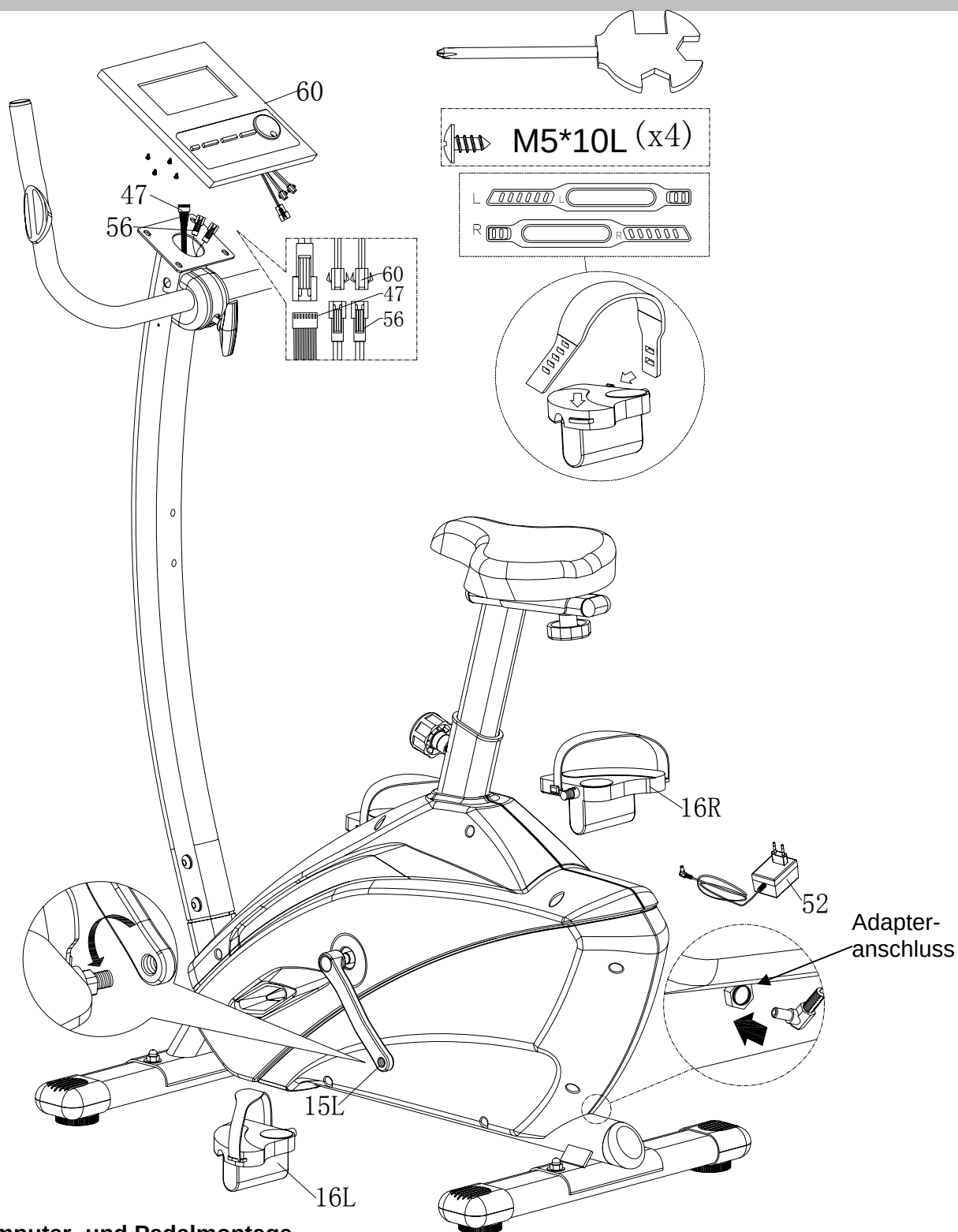
Verbinden Sie das untere Ende des Computerkabeloberteils (47) mit dem Kabel des Stellmotors (51) zwischen Basiseinheit (1) und Lenkerstützrohr (5).

Das obere Ende des Computerkabels in der Lenkerstütze sollte im oberen Bereich (dort, wo der Computer später angebracht wird) dabei wenige Zentimeter herausschauen.

Danach stecken Sie bitte vorsichtig und **ohne das Kabel einzuklemmen** das Lenkerstützrohr (5) in die Basiseinheit (1) und sichern diese Verbindung wie abgebildet mit den Schrauben M8x15mm (14), Sicherheitsunterlegscheiben (12), welligen Unterlegscheiben (11A) und Unterlegscheiben (11).

Befestigen Sie den Lenker (48) an der Lenkerstütze (5) wie abgebildet mit der Schutzabdeckung (55), Führung (63), Sicherheitsunterlegscheibe (64), Unterlegscheibe (65) und Flügelschraube (66). Sie können dabei den Winkel der Lenkergriffe leicht ändern (ja nach gewünschter Einstellung), indem Sie den Lenker leicht justieren, bevor Sie diesen mit der Flügelschraube fest montieren. Möchten Sie später den Winkel des Lenkergriffs ändern, lösen Sie einfach die Flügelschraube (66), justieren Sie den Lenker in die gewünschte Position und ziehen Sie die Flügelschraube wieder gut an.

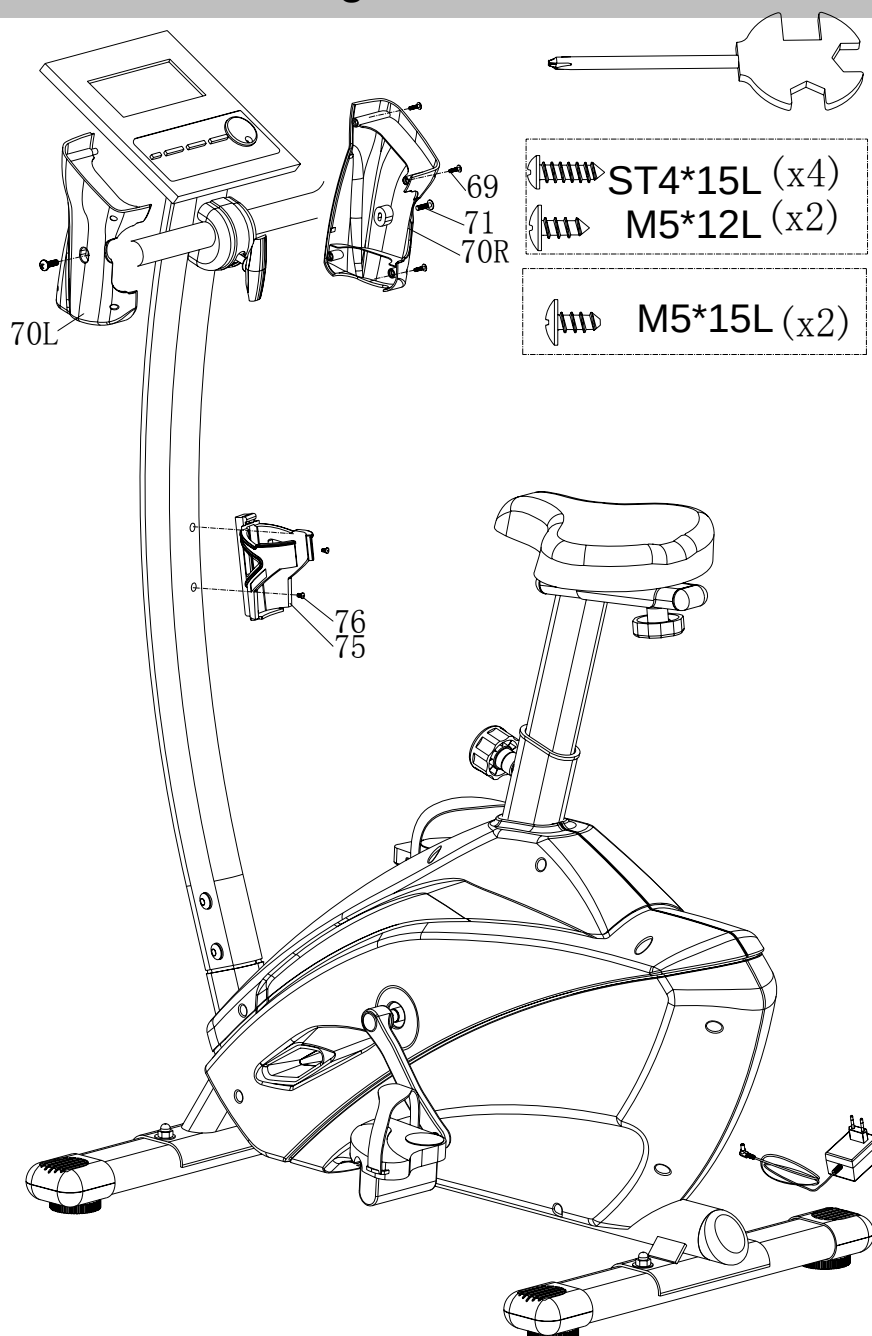
Zusammenbau des Ergometers



Computer- und Pedalmontage

Verbinden Sie das Computerkabel-Oberteil (47) und das Kabel des Handpulssets (56) mit dem Computer (60) und befestigen Sie den Computer (60) dann auf der Halterung am oberen Ende der Lenkerstütze mit Hilfe der 4 Schrauben M5x10 (72). Hinweise: Die 4 Schrauben (72) sind ggf. vorher aus der Rückseite des Computer herauszudrehen. Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht gequetscht oder beschädigt werden. Schrauben Sie mit Hilfe des beigegeführten Werkzeugs das rechte Pedal (16R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite des Gerätes an den Pedalarm (15R) auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn!). Das linke Pedal (16L) wird entsprechend auf der linken Seite am Pedalarm (15L) angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn!). Bringen Sie ggf. die Fußriemen auf den Pedalen an. Die Zuordnung der einzelnen Teile wird durch die Kennzeichnung „R“ für rechts und „L“ für links vereinfacht.

Zusammenbau des Ergometers



Montage der zusätzlichen Abdeckungen und der Flaschenhalterung

Befestigen Sie die Computerabdeckungen links und rechts (70L und 70R) wie abgebildet mit den Schrauben ST4x15 (69) und M5x12 (71).

Montieren Sie dann die Flaschenhalterung (75) mit den Schrauben M5x0.8xL15 (76). Damit ist das Gerät fertig aufgebaut.

Hinweise zum Umweltschutz



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Stromanschluss

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter, welcher an eine normale Steckdose angeschlossen wird.

Bei einem evtl. Neukauf/Ersatz des Adapters ist darauf zu achten, dass dieser GS-geprüft ist und dem Gerätesicherheitsgesetz und den u.a. Spezifikationen entspricht. Er kann dann an die kleine Buchse an der Abdeckung des Gerätes in der Nähe des hinteren Standfußes angeschlossen werden, siehe Darstellung auf Seite 11.

Das Gerät darf an KEINE ANDERE STROMQUELLE angeschlossen werden, da dies zu Funktionsbeeinträchtigungen führen würde.

Bitte achten Sie daher strengstens auf die Adapterspezifikationen auf dem Typenschild!

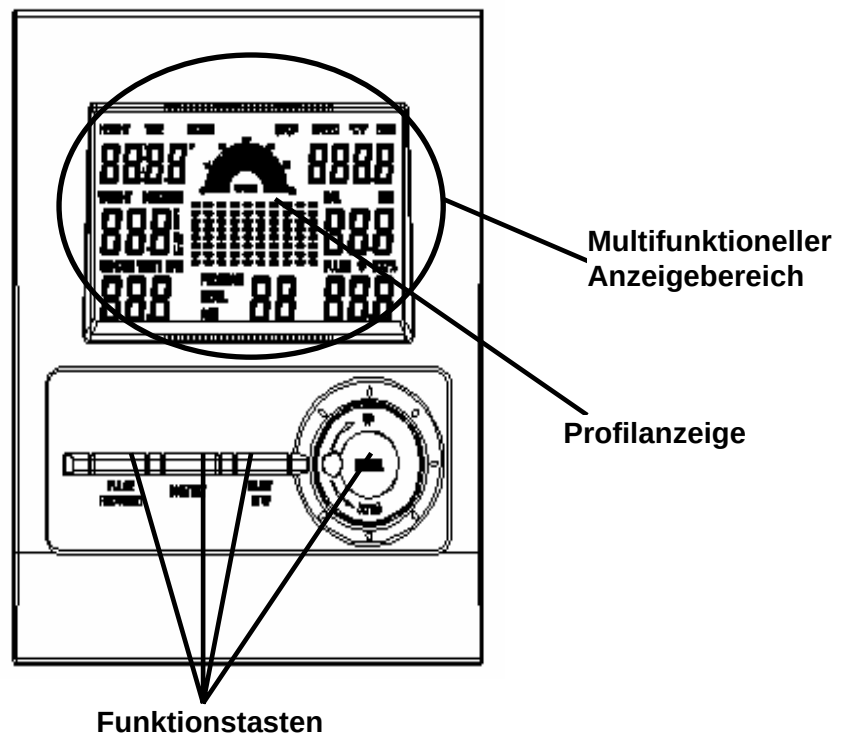
Adapterspezifikationen:

Eingangsspannung: 230V~50Hz./0,1A max.

Ausgangsspannung: 6V  500mA



Computer-Bedienung:



Der mitgelieferte Computer unterstützt eine Vielzahl an Funktionen.

Um mit Ihrem neuen Ergometer optimal zu trainieren, Fehler und Missverständnisse zu vermeiden sowie alle Möglichkeiten des Computers zu nutzen, ist es unerlässlich, diese Anleitung **vollständig** durchzulesen. Danke!

Trainings- und Bedienungsanleitung

EINLEITUNG

Nach dem Anschließen der Stromzufuhr zeigt der Computer standardmäßig die Uhrzeit und die Raumtemperatur an. Beim allerersten Einschalten sollten Sie die Uhrzeit korrekt einstellen. Stellen Sie mit Hilfe der „ENTER“-Taste und dem „UP/DOWN“-Regler die korrekte Uhrzeit ein (24-Stunden, 60 Minuten-Format). Nach dem Stellvorgang wird die Uhrzeit als Stunde und Minute in Ziffern, sowie Sekunden im Balkenformat angezeigt. Dabei steht ein Balken für jeweils 2 Sekunden. Zusätzlich wird die Raumtemperatur angezeigt.

Der Computer ist mit einer **Ein/Aus-Automatik** ausgestattet, welche ihn bei Bewegung (z.B. Pedaltreten) oder durch Betätigen einer Taste (außer „ENTER“-Taste) automatisch einschaltet bzw. aktiviert (wobei ein Piepton zu hören ist) und nach einer Dauer von ca. 4 Minuten ohne jede Bewegung deaktiviert. Nach der Deaktivierung zeigt der Computer die Uhrzeit und die Raumtemperatur (siehe oben) an. Diese Anzeige ist nicht abschaltbar, es sei denn, man trennt die Stromzufuhr ab.

Wollen Sie die Uhrzeit neu einstellen, drücken Sie bitte die „ENTER“-Taste und halten Sie diese für mind. 2 Sekunden gedrückt.

Nachdem sich der Computer eingeschaltet/aktiviert hat, befindet er sich im manuellen Modus (Erläuterung der Modi siehe weiter hinten in dieser Anleitung). Sie können nun einen Schnellstart ausführen, um sofort mit dem Training zu beginnen, hierzu drücken Sie „START/STOP“. Die Zeit beginnt zu laufen und Sie können sofort loslegen. Den Tretwiderstand stellen Sie mit dem „UP/DOWN“-Regler ein. Wenn Sie keinen Schnellstart ausführen, geht es nach dem Einschalten wie folgt weiter:

Mit dem Regelrad („UP“ (AUF) bzw. „DOWN“ (AB)) können Sie zwischen diesen insgesamt 24 Modi wählen (bitte „ENTER“ zur Bestätigung der Auswahl drücken):

1. **Manuell (manueller Modus / Manual) : P1**
2. **Programme (vordefiniertes Programm fahren / Program) : P2 bis P13**
3. **Benutzerdefinierte Programme (mit speicherbaren Nutzer-Einstellungen): P14 bis P17**
4. **Pulskontrolliertes Training oder Zielherzratenentraining (Target H.R.): P18 bis P22**
5. **Wattkontrolliertes Training (Wattautomatik): P23**
6. **Körperfettmessung (Body fat): P24**

Was diese Modi im Einzelnen bedeuten und wie sie funktionieren, erklären wir gleich.

Hinweis:

Falls der Computer nicht die o.a. Eingaben erlaubt, kommen Sie zu den entsprechenden Möglichkeiten mit Hilfe der „ENTER“-Taste. Drücken und Halten Sie diese Taste für einige Sekunden, um nach dem Neustart des Computers in die Modusauswahl zu gelangen. Bitte beachten Sie die Erläuterungen zu einem RESET weiter hinten in dieser Anleitung im Kapitel „die Tastenbelegungen des Computers“.

Die Profilanzeige

Nun folgt ein kleiner Exkurs zu der grafischen Anzeige (die sog. Profilanzeige) auf dem Display (ca. in der Mitte im multifunktionellen Anzeigebereich):

Der Computer besitzt eine Profil-Anzeige von insgesamt 10 Segmenten in x-Richtung (horizontal) und 8 Segmenten in y-Richtung (vertikal). Dies soll Ihnen motivationsfördernd verdeutlichen, welche Schwierigkeit (vertikale Anzahl oder Balkenhöhe) Sie gerade eingestellt haben bzw. wie weit Sie ungefähr schon gefahren sind (x-Richtung). Dabei sind die jeweils dargestellten Balken nie als absolute Werte zu verstehen, sondern sollen nur helfen, die jeweiligen Werte besser zu verstehen. Die Anzeige ist natürlich je nach gewähltem Modus immer etwas unterschiedlich zu interpretieren.

So wird Ihnen z.B. bei den festen Programmen (Modi P2 bis P13) grundsätzlich ein sog. Bergprofil vorgegeben (also die Einstellung der Schwierigkeitsstufen ist von vorn herein festgelegt), im manuellen Modus können Sie diese durch Tastendruck ständig ändern.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Dabei wird dann die vertikale Darstellung um ein Segment höher dargestellt, wenn Sie die Schwierigkeitsstufe erhöhen und umgekehrt.

Auch die horizontale Darstellung ist immer unterschiedlich. So können Sie z.B. eine Trainingszeit vorgeben. Nehmen wir einmal an, Sie haben 30 Minuten vorgegeben. Dann teilt der Computer automatisch diese 30 Minuten automatisch durch die maximal darstellbare Anzahl der Segmente in horizontaler Richtung (=10) und schaltet somit genau alle 3 Minuten (= 30 : 10) oder alle 180 Sekunden zur nächsten Anzeige in x-Richtung um. Wenn Sie dann alle 10 Segmente dargestellt bekommen, ist Ihre Trainingszeit um.

Auf der folgenden Seite werden nun die verschiedenen Computer-Modi erläutert und dazu wird jeweils nochmals kurz auf die jeweils hierfür zu interpretierende Segmentanzeige eingegangen. Probieren Sie alle Modi aus und wählen Sie dann je nach persönlicher Vorliebe oder Trainingsziel den für Sie passenden aus – oder gestalten Sie Ihr Training immer abwechslungsreich – indem Sie z.B. heute ein Bergprogramm fahren und beim nächsten Training eine gerade, ebene Strecke. Vergleichen Sie Ihre Zeiten, z.B. für ein bestimmtes Programm oder testen Sie, wie weit Sie z.B. bei einer Vorgabezeit von 30 Minuten gekommen sind!

Es gibt viele Möglichkeiten mit diesem Computer immer etwas anderes zu trainieren, ob nun mehr ambitioniertes Ausdauertraining oder einfach nur ein lockeres „Dahinfahren“ um sich in Bewegung zu halten oder für den Fettabbau!

Die Computer-Modi:

1. „Manuell“ (Manual) „P1“

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen.

Nach der Auswahl dieses Modus können Sie nun die Taste „Start/Stop“ drücken und ohne weitere Vorgaben einfach „drauflos“-fahren. In vertikaler Richtung ändert sich die Segmentanzeige (Profilanzeige) entsprechend des von Ihnen während des Trainings ständig änderbaren Tretwiderstandes (veränderbar mit Hilfe des UP/DOWN-Reglers von 1 [sehr leicht] bis 16 [sehr schwer]).

Sie können in diesem manuellen Modus aber auch Zielwertvorgaben eingeben für folgende Funktionswerte (die einzelnen Funktionswerte werden später in dieser Anleitung erläutert):

- a. TIME (Vorgeben einer Trainingszeit)
- b. DISTANCE (Vorgeben einer Trainingsstrecke in km)
- c. CALORIE (Vorgeben des gewünschten Kalorienverbrauchs in kcal.)

Um eine solche Vorgabe einzugeben, haben Sie nach der Auswahl des manuellen Modus („Manuell“ [P1] und „ENTER“-Taste, jedoch **NICHT** „START/STOP“!) die Möglichkeit, jeweils die o.a. Funktionswerte vorzugeben. Zuerst blinkt nun die TIME (Zeit)-Anzeige.

Nutzen Sie den „UP/DOWN“-Regler sowie „Enter“ um hier die gewünschte Vorgabe einzustellen. Verfahren Sie genau so für die nun folgenden Werte DISTANCE (Entfernung) und CALORIES (Kalorien) und drücken Sie schlussendlich dann die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie mehrere Funktionszielwerte vorgeben, wird der Computer beim zuerst erreichten Wert das entsprechende Signal geben.

Das Signal ist ein deutlich hörbares Piepen, wenn der oder (bei mehreren Vorgaben der erste) Zielwert erreicht wurde. In diesem Moment hört der Computer auch auf zu zählen und schaltet in den Stop-Modus. Sie können nun die „START/STOP“-Taste drücken, um bis zum nächsten eingegebenen Zielwert weiter zu trainieren (das Erreichen wird dann wiederum signalisiert) bzw. um (wenn kein weiterer mehr verfügbar) einfach im normalen manuellen Modus weiterzufahren.

Wenn Sie zwischenzeitlich (während des Trainings) unterbrechen wollen, müssen Sie die „Start/Stop“-Taste betätigen. Der Computer ist dann im sog. STOP-Modus.

Wenn Sie die „ENTER“-Taste drücken und mind. 2 Sekunden halten, können Sie (jedoch nur im STOP-Modus, also in einer Trainingsunterbrechung) den Programmmodus wechseln, es erfolgt ein Neustart des Computers.

Trainings- und Bedienungsanleitung

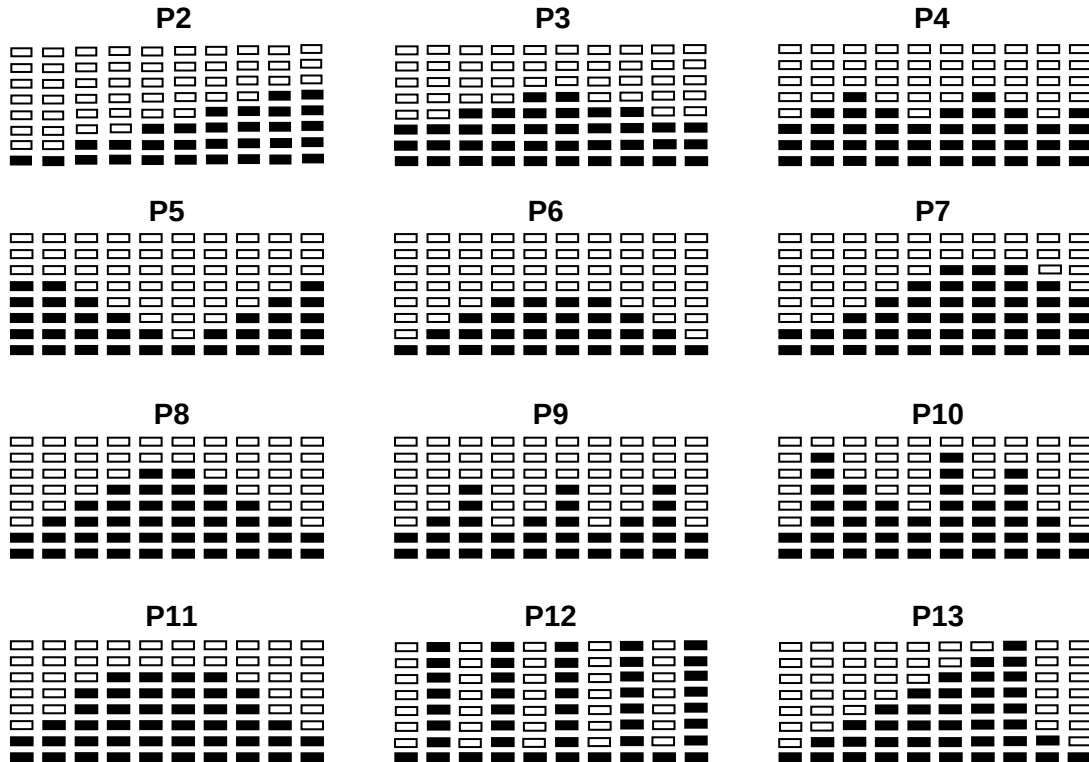
2. „Programme“ (Program) „P2“ bis „P13“

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten).

Nach der Auswahl eines der Programme P2, P3, P4 usw. bis P13 (und wie immer „Enter“ zur Bestätigung) haben Sie wieder die Möglichkeit zur Eingabe von Zielwerten, analog wie unter Computermodus „Manuell“ (P1) beschrieben.

Hinweis: Falls Sie keine Vorgaben für die erwähnten Werte eingeben möchten, drücken Sie einfach sofort „Start/Stop“ um mit dem Training zu beginnen.

Hier finden Sie die Profile der Programme P2 bis P13:



Während des Trainings können Sie mit dem „UP“/„DOWN“-Regler die Tret-Schwierigkeiten erhöhen oder verringern.

Gedrücktthalten des „Enter“-Knopfes für min. ca. 2 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück und ermöglicht den Wechsel in eine andere Funktionsart (Programm wird abgebrochen).

Programmbezeichnungen (Schwerpunkt/ ideal für welches Trainingsziel ?):

P2: Stufenförmiger Anstieg (Aufwärmen/ Kondition)

P3: Hügel (Abwärmen / Fettabbau)

P4: Bergfahrt (Kondition und Fettabbau)

P5: Talfahrt (Fettabbau)

P6: Kleiner Berg (Auf- und Abwärmen)

P7: Anstieg 1 (Kondition / Kraftausdauer)

P8: Anstieg 2 (Kondition / Kraftausdauer)

P9: Intervall 1 (Kondition)

P10: Gelände (Fettabbau und Kondition)

P11: Steiler Berg (Kondition / Kraftausdauer)

P12: Intervall 2 (Kondition)

P13: Anstieg und steile Abfahrt (Fettabbau)

Trainings- und Bedienungsanleitung

3. „Benutzerdefinierte Programme“ (User; U1 bis U4) „P14“ bis „P17“

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprofilen trainieren (Berg- und Talfahrten).

Es stehen insgesamt 4 Datensätze zur Verfügung (P14=1.Datensatz; Anzeige: „U1“; P15=2.Datensatz; Anzeige: „U2“ usw.). Nach der Auswahl einer dieser Kennnummern (P14 bis P17 bzw. U1 bis U4) und „Enter“ können Sie den jeweiligen Datensatz (der aus dem editierbaren Programmprofil sowie evtl. Zielvorgabewerten für Zeit, Distanz oder Kalorien besteht) wie unten beschrieben ändern.

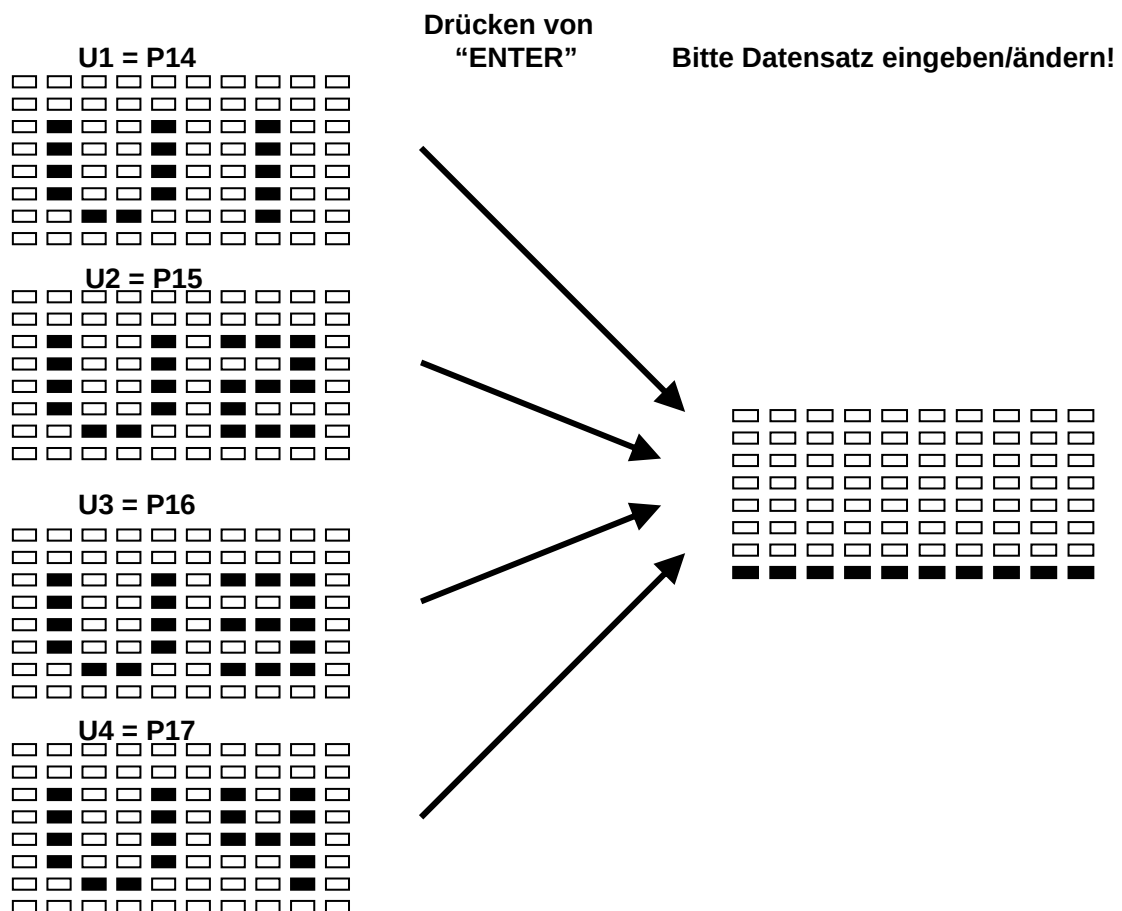
Möchten Sie nichts ändern und mit dem gespeicherten Datensatz nochmals trainieren, können Sie einfach alle blinkenden Werte / Profile mit „Enter“ bestätigen und einfach „Start/Stop“ drücken. Ansonsten können Sie für jede der 10 möglichen Segmente in horizontaler Richtung der Profilanzeige mit Hilfe von „UP/DOWN“ und jeweils „Enter“ zur Bestätigung den jeweiligen Level einstellen.

Nach dieser Eingabe können Sie dann auch wieder Zielvoreinstellungen für Zeit, Entfernung oder Kalorien vornehmen, wenn Sie möchten. Drücken Sie wieder „Start/Stop“, um mit dem Training zu beginnen.

Die in diesem Modus einmal eingegebenen Werte werden unter der jeweiligen Kennzahl (P14 bis P17) dauerhaft abgespeichert und sind bei einem späteren Training wieder abruf- und veränderbar.

Während des Training sind die jeweiligen Level (Schwierigkeitsstufen) zusätzlich noch mit dem UP/DOWN-Regler änderbar. Diese Änderungen werden jedoch nicht unter der Kennzahl gespeichert sondern gelten nur für das aktuelle Training.

Folgende Anzeigen erscheinen bei der Auswahl der Kennnummern:



Trainings- und Bedienungsanleitung

4. Zielherzratentraining („Target H.R.“ oder „THR“) „P18“ bis „P22“

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren.

Bei diesen herzfrequenzkontrollierten Trainingsmodi können Sie wählen zwischen 4 Prozentsätzen vom Maximalpuls (wird aufgrund der Alterseingabe z.B. wie folgt errechnet: $[220 - \text{Alter}] \times 55\%$) oder der direkten Eingabe des Zielpulses (P22). Benutzen Sie UP/DOWN, um zwischen

P18: 55 %, P19: 65 %, P20: 75 %, P21: 85% oder P22: Eingabe

zu wählen. Drücken Sie dann „Enter“, um diese Auswahl zu bestätigen.

Bei den Modi P18 bis P21 werden Sie nun aufgefordert, Ihr Alter einzugeben (AGE). Dies tun Sie bitte entsprechend mit dem UP/DOWN-Regler und „Enter“ zur Bestätigung. Bei diesen Modi errechnet der Computer automatisch den Zielpuls.

Bei Modus P22 werden Sie aufgefordert, die gewünschte Zielherzrate (Pulsfrequenz) einzugeben (TARGET PULSE). Bitte wählen Sie entsprechend diese Zielpulszahl (min. 80; max. 180).

Nun können Sie noch - analog der schon unter Punkt 1. „Manuell“ beschriebenen Art und Weise – Zielwerte eingeben für Zeit, Distanz und Kalorien (falls entspr. gewünscht).

Drücken Sie die Taste „Start/Stop“, um mit dem Training zu beginnen.

Wenn während des folgenden Trainings Ihre gemessene Herzfrequenz unter dem Zielpuls liegt, wird der Computer alle 20 Sek. die Schwierigkeit um 1 Stufe erhöhen (bis max. Stufe 16).

Bei einigen Modellen erscheint gleichzeitig der Hinweis „Hurry up“ (also schneller treten).

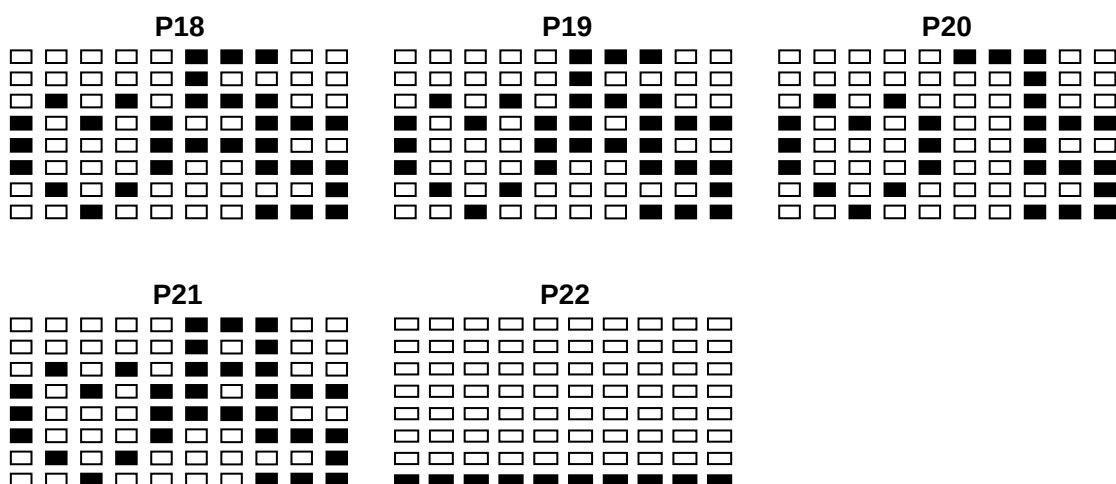
Wenn der Wert überschritten wird, verringert er alle 20 Sek. den Wert (es erscheint ggf. „Slow down“ = langsamer treten), bis sich Ihr Puls auf den Wert eingependelt hat (Toleranz: ± 5 Schläge/Min.; bei einigen Modellen erscheint „keep going“ – Sie treten also genau richtig!).

Gedrücktthalten des „ENTER“-Knopfes (nur im Ruhezustand = STOP-Modus) für min. ca. 2 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück und ermöglicht den Wechsel in eine andere Funktionsart bzw. Modus.

Sollte selbst auf Schwierigkeitsstufe 1 (sehr leicht) der angegebene Zielpuls für mehr als 20 Sekunden überschritten werden, wird der Computer automatisch das Training beenden und Sie mit mehrmaligem Piepen darauf hinweisen, dass er dieses aus Sicherheitsgründen getan hat. Ebenso wird der Computer evtl. ein akustisches Signal bei Überschreitung der genauen Zielpulszahl abgeben. Dieses ertönt nicht mehr, wenn Sie wieder unterhalb der Frequenz trainieren.

Um während des Trainings zu pausieren, können Sie auch in diesem Modus wieder die „Start/Stop“-Taste betätigen (STOP-Modus).

Folgende Anzeigen erscheinen bei der Auswahl der Modi P18 bis P22:



Trainings- und Bedienungsanleitung

5. Wattautomatik („Watt Control“) „P23“

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training nach Wattbelastung (geschwindigkeitsunabhängig) absolvieren.

Nach Auswahl dieses Modus können Sie analog der schon unter Punkt 1. „Manuell“ beschriebenen Art und Weise Zielwerte eingeben für Zeit, Distanz und Kalorien (falls entspr. gewünscht). Zusätzlich werden Sie aufgefordert, die Zielwattzahl (Trainingsbelastung in Watt) einzustellen.

Drücken Sie die Taste „Start/Stop“, um mit dem Training zu beginnen.

Während des Trainings können Sie NICHT (wie normalerweise) die Schwierigkeit mit den „UP/DOWN“ verstellen, sondern der Computer wird diese automatisch entsprechend der Wertvorgabe für Watt kontrollieren. Generell gilt, wenn Sie schneller treten, so wird der Computer den Tretwiderstand verringern bzw. wenn Sie langsamer treten, so wird der Tretwiderstand erhöht. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie eine sinnvolle Wattzahl eingegeben haben. Nur dann kann ein korrektes Training absolviert werden.

Einige Computermodelle geben zusätzlich zu der automatischen Regulierung noch akustische oder visuelle Signale um Ihnen mitzuteilen, dass Sie zu weit entfernt von der eingestellten Wattzahl trainieren und das Training daher nicht mehr sinnvoll ist.

Was sind nun eigentlich „WATT“ ?

Um dieses Automatik-Training richtig nutzen zu können, muss man sich zunächst ein wenig mit der Materie beschäftigen.

Wenn der Mensch sich bewegt, sei es nur eine Arm- oder Laufbewegung, so erbringt sein Körper eine Leistung. Diese Leistung wird in Watt gemessen.

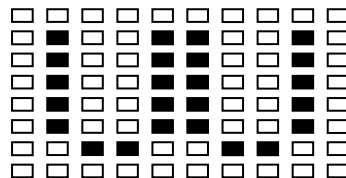
Die Leistung, die er bei dem Training mit einem Heimfahrrad erbringt, ist abhängig von der Tretgeschwindigkeit und der Bremskraft. Tritt er langsam, erbringt er wenig Leistung, tritt er, bei gleichbleibender Bremskraft (=Widerstandslevel) schneller, so erhöht sich seine Leistung. Genauso verhält es sich mit der Bremskraft: Ist sie niedrig, so ist die Leistung gering, wird sie bei gleichbleibender Trittfrequenz erhöht, so erhöht sich auch die erbrachte Leistung.

Ein Ergometer wie dieser ist in der Lage, diese Leistung in Watt zu messen und sie anzuzeigen, d.h., wir können jederzeit ablesen, welche Leistung unser Körper momentan erbringt.

Dies ist insbesondere für Herz-Kreislaufpatienten wichtig. Wenn jemand Herzprobleme hat (z.B. Herzinfarkt, Bypass – Operation etc.), so ist für ihn das Ablesen der erbrachten Leistung wichtiger als sein Puls!

Befragen Sie zu diesem Thema ggf. Ihren Arzt. In dieser Anleitung können verständlicherweise nur allgemeine Hinweise gegeben werden. Gerade ein Training von Personen mit gesundheitlichen Problemen sollte AUSSCHLIEßLICH in Absprache mit Ihrem Arzt vollzogen werden!

Folgende Anzeige erscheint bei Auswahl des Modus P23:



Trainings- und Bedienungsanleitung

6. „Körperfettmessung“ (Body fat) „P24“

Dieser Ergometer verfügt über einen Computer mit Körperfettmessung!

Wir stellen Ihnen im Folgenden alle Einzelheiten und Vorteile dieser neuartigen Technik vor, geben Ihnen aber auch unbedingt zu beachtende Hinweise. Im Interesse Ihrer Gesundheit sollten Sie auf jeden Fall Rat bei Ihrem Arzt einholen, ob eine Körperfettmessung durch elektrische Impedanz für Sie geeignet und unbedenklich ist.

Wie erreicht man denn idealen Körpertyp und steigert damit seine Gesundheit ?

„Fit“ zu sein hat viele Vorteile – von der Gewichtskontrolle bis zu besserem und erholsameren Schlaf in der Nacht. Menschen, die regelmäßig trainieren – und zwar in der richtigen Art und Weise – werden weniger krank und leben erwiesenermaßen länger als Menschen, die einen ungesunden Lebenswandel haben. Verschiedene Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Herzerkrankungen und auch bestimmte Formen von Krebs können durch Kontrolle des Körperfettgehaltes u.U. sogar vermieden werden.

Um den idealen Körpertyp für die persönliche Gesundheit zu erreichen, gilt es, insbesondere auf den Anteil von Fetten im eigenen Körper zu achten. Grundsätzlich gilt, wer einen geringeren Körperfettanteil hat, ist gesünder, ist belastbarer und hat einfach mehr Lebensfreude.

Natürlich kann man auch hier „übertreiben“: Eine Figur mit zu wenig Körperfett ist genauso ungesund (z.B. bei Magersüchtigen) wie allzu viel Fett. Eine Orientierungshilfe für den optimalen Körperfettanteil bei Männern und Frauen finden Sie weiter hinten.

Wenn man seinen Körperfettanteil im Auge hat, kann man, entsprechend den festgestellten Werten, sein Körpergewicht einfach reduzieren oder erhöhen, indem man mehr oder weniger Kalorien zu sich nimmt (fragen Sie hierzu bitte auch einen Ernährungsberater) bzw. die Trainingsintensitäten entsprechend anpasst.

Dazu ist wichtig, dass eine ständige Kontrolle der Pulsfrequenz während der Übungsausführung erfolgt.

Um den Körperfettanteil zu reduzieren, muss man in der „aeroben“ Trainingszone trainieren (d.h. etwa 50 % bis 70 % des Maximalpulses). Darüber hinausgehende Trainingseinheiten mit höherer Pulsfrequenz (sog. „anaerobes“ Training, „außer Atem“ sein) trainiert zwar verstärkt die Kondition, trägt jedoch kaum bis gar nicht zur Fettverbrennung im eigenen Körper bei, da die Verbrennung von Körperfett stets nur mit ausreichend Sauerstoff möglich ist. Wenn man also „außer Atem“ ist, steht nicht genügend Sauerstoff zur Verbrennung von Körperfett zur Verfügung und der Körper bezieht seine Energie dann durch die Verbrennung von anderen zur Verfügung stehenden Quellen (Kohlehydraten).

Der individuelle Körperfettanteil wird normalerweise als Prozentsatz des Gesamtkörpergewichts angegeben.

Gewichtsreduzierung sollte durch Reduzierung des Körperfettes vorgenommen werden – nicht durch Abbau von Muskelmasse oder Wasser.

Bio-elektrische Impedanz-Analyse – anerkannt durch Henry C. Lukaski, Ph.D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

Die Körperfettmessung wird vollzogen, indem man einen schwachen elektrischen Stromimpuls über die Hände durch den Körper sendet.

Je stärker die Fettgewebe, die der Stromimpuls durchdringen muss, umso höher ist die Impedanz (die „Arbeit“ die der Impuls verrichten muss, um durch den Widerstand der Gewebeschichten zu gelangen), die gemessen wird.

Je höher dieser Wert, umso höher der Körperfettanteil, der sich aus einer Formel im Zusammenhang mit der Größe, Gesamtgewicht, Geschlecht und physischer Struktur errechnen lässt.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Die Beziehung zwischen Herzfrequenz und Fettverbrennung

Wie ein Motor braucht auch Ihr Körper „Treibstoff“, um zu funktionieren.

Das „kardiovaskuläre System“ liefert Sauerstoff zur Muskulatur, die diesen Sauerstoff dann benutzt, um Kohlenhydrate und Fette zu „verbrennen“, um die Muskeln mit Energie zu versorgen.

Dabei können Körperfette aufgrund Ihrer chemischen Zusammensetzung nur in Energie umgewandelt werden, wenn genügend Sauerstoff während des Trainings oder der Bewegung zur Verfügung steht (aerobes Training). Bei Training unter Sauerstoffschuld (anaerobes Training = „außer Atem sein“) hingegen erfolgt kein Fettabbau.

Der Trainingsbereich, indem man die besten Resultate bzgl. Fettverbrennung erzielt, liegt zwischen 50 % und 70 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter), da hier der Körper noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann.

Je länger und öfter man ein solches Training absolviert, umso mehr Körperfett wird verbrannt. Das absolute Minimum für ein Training beträgt jedoch ca. 12 Minuten, da erst nach dieser Zeit genügend Enzyme produziert werden, um Körperfette mit Hilfe von Sauerstoff zu verbrennen. Davor greift der Körper auf die für ihn „einfacher zugänglichen“ Kohlenhydrat-Reserven für die Energiegewinnung zurück.

Der fundamentale Stoffwechsel-Energieverbrauch (BMR = Basal Metabolism Ratio)

Der Computer zeigt Ihnen an, wie viel Kilokalorien (kcal) Ihr Körper jeden Tag benötigt, ohne jegliche Aktivität (also wenn Sie den ganzen Tag in Ruhestellung verharren würden).

Wenn Sie Gewicht abbauen möchten, müssen Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als diesen Ruhe-Energieverbrauch.

Um Gewicht zuzulegen, müssen Sie mehr Kalorien zu sich nehmen, als den Wert, der Ihrem Verbrauch unter Bewegung entspricht.

Zusätzliche Hinweise für Ihre Gesundheit

Die Körperfettanalyse eignet sich für Erwachsene und Kinder ab dem Alter von 7 Jahren.

Keinesfalls geeignet ist das Gerät für Patienten mit Herzerkrankungen oder bei Behandlungen mit Hilfe von kardiovaskulärer Medizin oder bei Schwangerschaft.

Es können überhöhte bzw. abgefälschte Werte angezeigt werden bei folgenden Personenkreisen:

- Erwachsenen über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Menschen, die unter Ödemen leiden
- Intensiv-Sportlern, Bodybuildern, Berufsathleten
- Menschen, die eine ruhende Herzfrequenz von 60 oder darunter haben

In diesen Fällen kann die Messung bzw. deren Ergebnis nicht als absolutes Ergebnis angesehen werden, sondern lediglich als relativer Wert zur Ermittlung der Veränderung über einen bestimmten Zeitraum hinweg.

Kontaktieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie die Körperfettmessung(en) vornehmen.

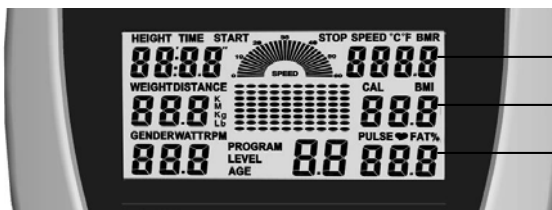
Er kann Sie individuell beraten, ob diese Analyse für Sie geeignet ist oder nicht.

Bei unsachgemäßer Handhabung und Stromschwankungen können aufgezeichnete Werte verloren gehen oder falsche Ergebnisse angezeigt werden.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Ablauf der Körperfettmessung

1. Die korrekte Haltung für die Körperfettmessung:
Setzen Sie sich möglichst aufrecht auf den Heimtrainer und knicken Sie Ellenbogen und Kniegelenke nicht zu stark ein. Vermeiden Sie jegliche Bewegung während der Messung. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Arme etwa in Herzhöhe gerade nach vorn gestreckt auf den Handpulssensoren liegen, um einen möglichst optimalen Stromfluss durch Ihren Körper zu gewährleisten.
2. Den Messvorgang starten:
 - a) Wählen Sie den Körperfettmessmodus P24 oder drücken Sie im Stop-Modus die Taste „Body Fat“ und geben Sie nun Ihre persönlichen Daten korrekt ein, und zwar in dieser Reihenfolge:
 1. Körpergröße in cm („HEIGHT“)
 2. Gewicht in kg („WEIGHT“)
 3. Geschlecht („GENDER“), die 1 für männlich oder die 0 für weiblich
 4. Alter in Jahren („AGE“)Die Eingabe erfolgt grundsätzlich jeweils mit Hilfe von „UP“/ „DOWN“ sowie „Enter“ zur Bestätigung.
 - b) Vergewissern Sie sich, dass keine der Anzeigen im Display blinkt und kein Programm läuft
 - c) Nehmen Sie die korrekte Haltung für die Messung ein (wie bereits weiter oben beschrieben)
 - d) Drücken Sie mit dem rechten Daumen den Knopf „START/STOP“ oder nochmals „BODY FAT“
 - e) Ziehen Sie Ihren Daumen sofort zurück auf die Ausgangsposition und umfassen Sie die Sensoren. Die Messung beginnt und dauert einige Sekunden.
3. Das Ergebnis:
Nach einigen Sekunden erscheinen auf der Anzeige die Resultate der Messung wie folgt:



- hier erscheint der BMR
- hier erscheint der BMI
- hier erscheint der Fettanteil in %

Weiterhin zeigt der Computer noch ein Programmvorschlag (mögliche Vorschläge siehe Ende dieses Kapitels) speziell für das ermittelte Ergebnis an. Trainieren Sie nach diesem Vorschlag und erzielen Sie besonders effektive Ergebnisse! (Wenn Sie den Vorschlag annehmen möchten, drücken Sie nun einfach „START/STOP“ um danach zu trainieren. Hier noch einige Erläuterungen zu den angezeigten Ergebnissen und wie diese einzuordnen sind:

Was bedeutet nun das angezeigte Ergebnis ?

- a) BMR
Dies ist Ihr fundamentaler Stoffwechsel-Energieverbrauch (BMR = Basal Metabolism Ratio), Erklärung siehe Einleitungstext zur Körperfettmessung weiter oben.
- b) Der BMI (Body-Mass-Index): Dieser berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Beispiel: Eine Person von 60 kg mit einer Größe von 160 cm hat einen BMI von $60 / 1,6 \times 1,6 = 23,4$.
Der „wünschenswerte“ BMI hängt dabei vom Alter ab:

ALTER	BMI-Wert
< 24 Jahre :	19-24
25-34 Jahre :	20-25
35-44 Jahre :	21-26
45-54 Jahre :	22-27
55-64 Jahre :	23-28
> 64 Jahre :	24-29

Eine Unterschreitung deutet auf Untergewichtigkeit hin, eine Überschreitung auf Übergewicht.

Trainings- und Bedienungsanleitung

c) Der prozentuale Körperfettanteil:

Dieser gibt an, wie viel Prozent Ihres Gesamtkörpergewichtes aus Fettgewebe besteht.

Mit Hilfe dieser Größe kann man noch genauer als mit dem BMI bestimmen, ob die getestete Person nun übergewichtig ist oder nicht. Denn ein „Mehr“ an Muskelmasse lässt Sie zwar schwerer werden, dies würde jedoch bei der o.a. Berechnung des BMI sogar in Richtung „Übergewichtigkeit“ deuten. Muskelmasse jedoch ist nicht schädlich. Wenn Sie dieses Gewicht allerdings in Fettmasse zunehmen, ist das sehr wohl ein guter Grund, Sport zu treiben, und diese „Fettpölsterchen“ wieder abzubauen. Daher ist die Ermittlung des Körperfettanteils für die richtige Deutung, ob eine Person nun übergewichtig ist oder nicht, sehr entscheidend.

Auch hier gibt es Richtwerte, die im Allgemeinen zur Einordnung einer Person dienen:

Geschlecht (Angaben in % Körperfett)	Untergewichtig	Sportlich/Schlank	Mittel	zu hoher Fettanteil!
männlich	< 13%	13 – 26 %	26 – 30%	> 30 %
weiblich	< 23%	23 – 36 %	36 – 40 %	> 40 %

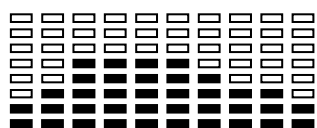
Wir empfehlen, nach der Körperfettmessung und wenn Sie nicht mit dem vorgeschlagenen Programm trainieren wollen, einen RESET („ENTER“ drücken & halten) auszuführen!

Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:

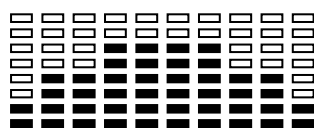
Kaum eine Körperfettmessung wird exakt die gleichen Ergebnisse anzeigen wie eine vorherige. Bitte bedenken Sie, dass (ähnlich wie z.B. bei einer Blutdruckmessung) schon kleinste Änderungen wie z.B. in der Haltung oder bei Bewegungen, aber auch entsprechend der Tageszeit (unser Körper ist nie immer in exakt der gleichen Verfassung) etc. einen nicht unerheblichen Einfluss auf das angezeigte Ergebnis haben. Es ist daher normal, wenn Sie z.B. bei mehreren, hintereinander ausgeführten Messungen mit der gleichen Person abweichende Ergebnisse bekommen. Die angezeigten Werte sind daher immer nur ca. Anhaltspunkte, um Ihre körperliche Verfassung zu bestimmen und Ihnen so zu helfen, die möglichst sinnvollste Trainingsweise zu finden.

Die möglichen Vorschläge, die der Computer nach einer Körperfettmessung machen kann:

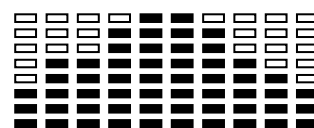
A. Körperfettprogramme für den Mann:



Länge: 40 Minuten

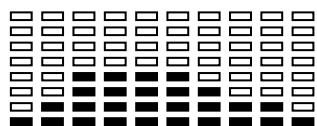


Länge: 40 Minuten

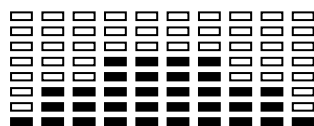


Länge: 20 Minuten

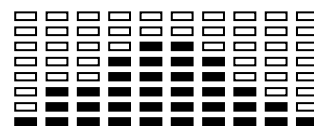
B. Körperfettprogramme für Frauen, sowie Männer über 55 und Männer mit unter 50 kg Körpergewicht:



Länge: 40 Minuten



Länge: 40 Minuten



Länge: 20 Minuten

Trainings- und Bedienungsanleitung

Fehlermeldungen

Falls der Computer einmal Betriebsprobleme hat, verfügt er über einige Fehlermeldungen die Aufschluss über die Ursache geben können:

Anzeige: „**E1**“ bedeutet, dass ein Problem mit dem Sensor und/oder der Widerstandsverstellung vorliegt und keine korrekten Signale erkannt werden können.

Anzeige: „**E2**“ bedeutet, dass ein Problem mit dem IC-Chip im Computer vorliegt.

Anzeige: „**E3**“ bedeutet, dass ein defekter Stellmotor entdeckt wurde.

Falls sich trotz sorgfältiger Beachtung aller gegebenen Hinweise keine korrekten Messungen oder Anzeigen darstellen lassen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

Die einzelnen Funktionswerte und was sie bedeuten (Erklärung der versch. Funktionen):

Der Computer zeigt Ihnen im multifunktionellen Anzeigebereich alle wichtigen Daten zu Ihrem Training an. Im Einzelnen können folgende Werte angezeigt werden:

TIME	der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.). Eingabe einer Vorgabezeit: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal. Wie Sie eine Vorgabezeit einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.
DISTANCE	der Computer zeigt die Entfernung an (max. 99,90 km). Eingabe einer Vorgabeentfernung: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben. Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal. Wie Sie eine Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.
SPEED	der Computer zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in grafischer Darstellung und als Zahlen an (max. 60 km/h).
WATT	der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an.
PULSE	der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. Alternativ zur Handpulssensorenmessung können Sie die Pulsmessung auch über einen Brustgurt (drahtlos) vollziehen. Näheres hierzu finden Sie weiter unten unter „Eingebauter Empfänger“. Eingabe einer Vorgabepulsfrequenz: Es ist möglich, ein pulsgesteuertes Training zu absolvieren, siehe Erläuterungen zu P18 bis P22 „Zielherzratentraining“ weiter vorn in dieser Anleitung.
CALORIES (CAL)	der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 990 kcal). Eingabe einer Vorgabekalorienzahl: Vor Beginn eines Trainings können Sie den gewünschten Kalorienverbrauch auch vorgeben. Wie Sie eine solche Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.
RPM	der Computer zeigt die momentanen Umdrehungen je Minute an.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Hinweise:

- a) Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
- b) Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen (medizinischen) Kalorienverbrauch abweichen.
- c) Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
- d) Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

Eingebauter Empfänger:

Im Computer ist ein Empfänger eingebaut, der den drahtlosen Empfang von Puls-Messsignalen eines Brustgurtes empfangen kann. Da diese Signale oft unterschiedlich kodiert sind, müssen Sie darauf achten, dass diese Methode der Pulsmessung mit dem vorliegenden Computer AUSSCHLIESSLICH mit uncodierten Brustgurten verwendet werden kann.

Anders kodierte Gurte werden sehr wahrscheinlich nicht erkannt von dem verbauten Empfänger. Diese Art der Pulsmessmethode ist als Alternative zur weiter vorn beschriebenen Pulsmessung über die Handsensoren gedacht.

Bitte beachten Sie zusätzlich die Anleitung des Brustgurtes.

Spezial-Funktion: „Herzerholung“ (Recovery)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler.

Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese vollständig, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen).

Jetzt drücken Sie den Knopf für die Herzerholungsrate messung (=engl.: „Pulse Recovery“) und behalten Ihre Hände für die nächste Minute bitte an den Handpulssensoren. Warten Sie 60 Sekunden, bis die Zeitanzeige auf null steht (Countdown).

Nun wird Ihre Herzerholungsrate auf dem Monitor angezeigt mit einer Skala von F1 bis F6, wobei F1 = sehr gut ist und F6 = ungenügend (Schulnotensystem).

Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am Besten auf F1!

Sollte die Anzeige „P“ oder „ERR“ erscheinen, so prüfen Sie bitte, ob alle Verbindungen (Kabel) korrekt hergestellt sind und Sie die Pulssensoren richtig umfasst haben. Probieren Sie eine erneute Messung.

Falls der Computer sich nach der Messung nicht normal bedienen lässt, drücken und halten Sie die Taste „ENTER/RESET“ für mind. 2 Sekunden, um wieder in einen betriebsbereiten Zustand (Hauptauswahl) des Computers zu gelangen.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Die Tastenbelegungen des Computers:

Hier finden Sie die Tasten mit Ihren zugeordneten Funktionen / Belegungen einzeln aufgelistet:

- „**PULSE RECOVERY**“ Startet die Herzerholungsratenmessung, siehe entspr. Kapitel.
- „**BODY FAT**“ Startet die Körperfettmessung, siehe entspr. Kapitel.
- „**START/STOP**“ Diese Taste ist mehrfach belegt. Direkt nach dem Einschalten fungiert sie als Schnellstarttaste („Quick Start“) und sonst als Start-Taste, um das Training zu beginnen bzw. „Stop“-Taste, um es zu beenden.
- Das Regelrad (UP/DOWN)** Dieser drehbare Regler ermöglicht die Widerstandsverstellung (während des Trainings) bzw. (wenn nicht gerade trainiert wird, also im Stop-Modus) verschiedene Eingaben, z.B. persönliche Daten oder Einstellungen oder auch die Modus-Auswahl.
Diese Eingaben sind je nach ausgewählten Modus unterschiedlich, bitte lesen Sie sich also die Beschreibungen der einzelnen Modi gut durch!
- „**ENTER**“ Diese Taste ist ebenfalls mehrfach belegt. Eine Funktion erfüllt die Bestätigung eines (z.B. mit „UP“ oder „DOWN“) eingegebenen Wertes, eine weitere Funktion (nur im Stop-Modus) erfüllt einen RESET. Für diesen RESET muss die Taste mind. 2 Sekunden niedergedrückt gehalten werden.
Abhängig vom Betriebsmodus kann die Taste sogar evtl. noch mehr Aufgaben übernehmen. Bitte alle Modibeschreibungen gut durchlesen!

Trainings- und Bedienungsanleitung

Die Gestaltung eines Fitnesstrainings / Trainingshinweise

Bevor Sie mit dem regelmäßigen Training beginnen, gilt es zunächst, sich einige wichtige Punkte für ein erfolgreiches Training vor Augen zu führen. Die Gestaltung des Trainings, also die Art und Weise wie man trainiert, ist dabei von entscheidender Bedeutung.

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.

Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- a) Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- b) Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Organisation des Trainingseinheiten

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich.

Eine Übungsanleitung für sinnvolle Dehnübungen der Beinmuskulatur finden Sie im Folgenden.

Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Als Anfänger (keinerlei Erfahrung im Fitnesstraining) ist es ratsam, in den ersten 3 bis 4 Wochen die Dauer der Trainingseinheit auf dem Gerät auf max. ca. 5 Minuten zu begrenzen.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Dehnübungen für die Beinmuskulatur

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training.

Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten.

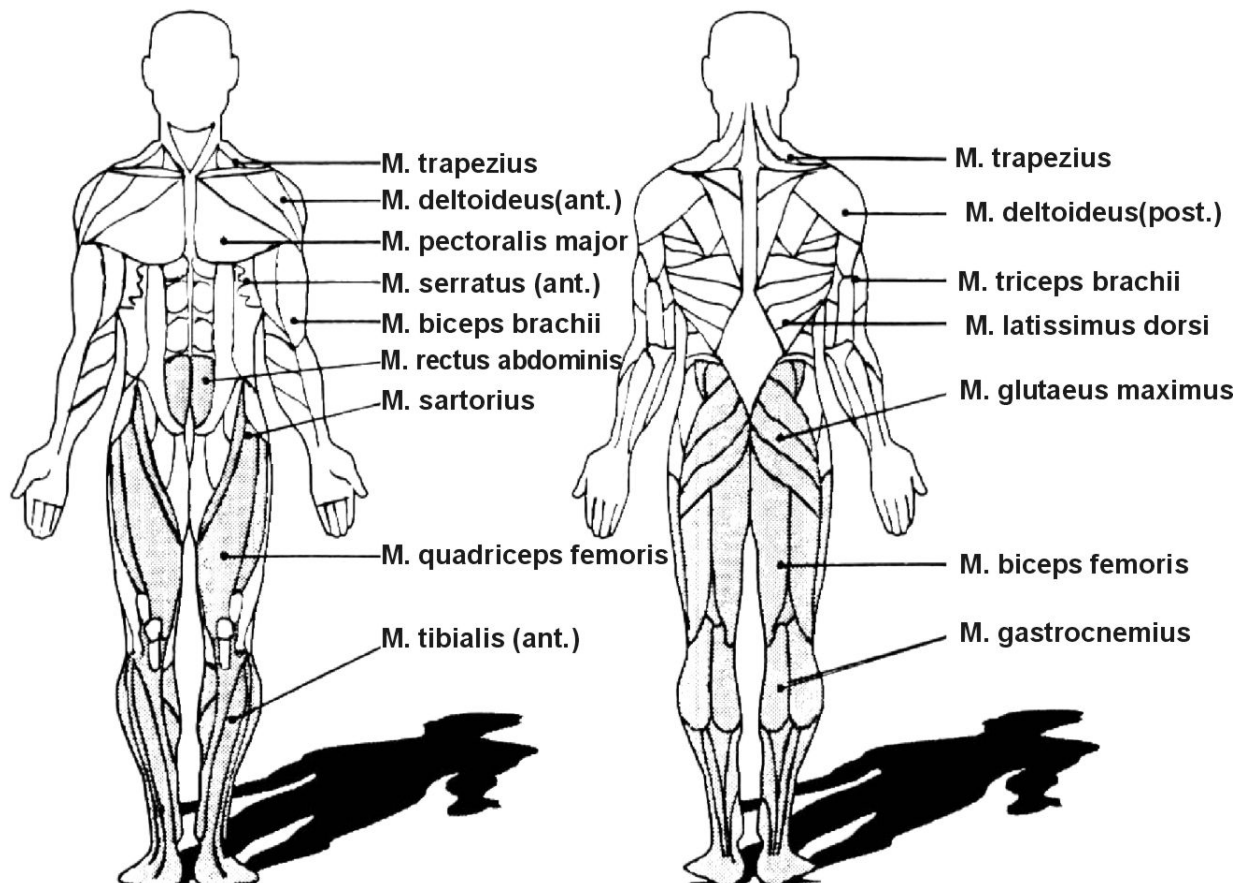
In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.

Die im Folgenden dargestellten Übungen sind lediglich Beispiele. Sie können diese gern um weitere Übungen ergänzen oder andere Übungen benutzen. Wir empfehlen Ihnen neben einem Gespräch mit Ihrem Arzt entsprechend weiterführende Literatur zum Thema „Dehnen“, „Auf- und Abwärmen“ etc.

Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen.

Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus.

Die Lage einiger wichtiger Hauptmuskeln zu Ihrer Information sehen Sie hier:



Trainings- und Bedienungsanleitung

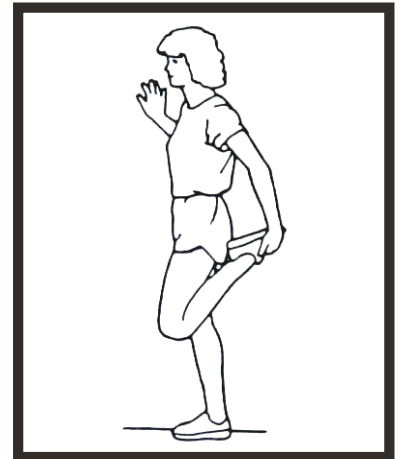
Übung 1: Dehnung des Quadriceps (Oberschenkelvorderseite)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen.

Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po.

Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen.

Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



Übung 2: Dehnung der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden, und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten!

Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren.

Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal wiederholen.



Übung 3: Dehnung der Wadenmuskulatur und der Beinbeuger (Gastrocnemius und Biceps femoris)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren).

Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) und wiederholen Sie diese Übung 2-mal.



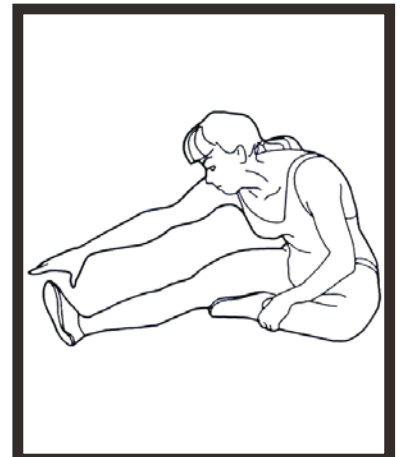
Übung 4: Dehnung der Oberschenkelrückseite

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an. Wie abgebildet und das andere strecken Sie geradeaus.

Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen.

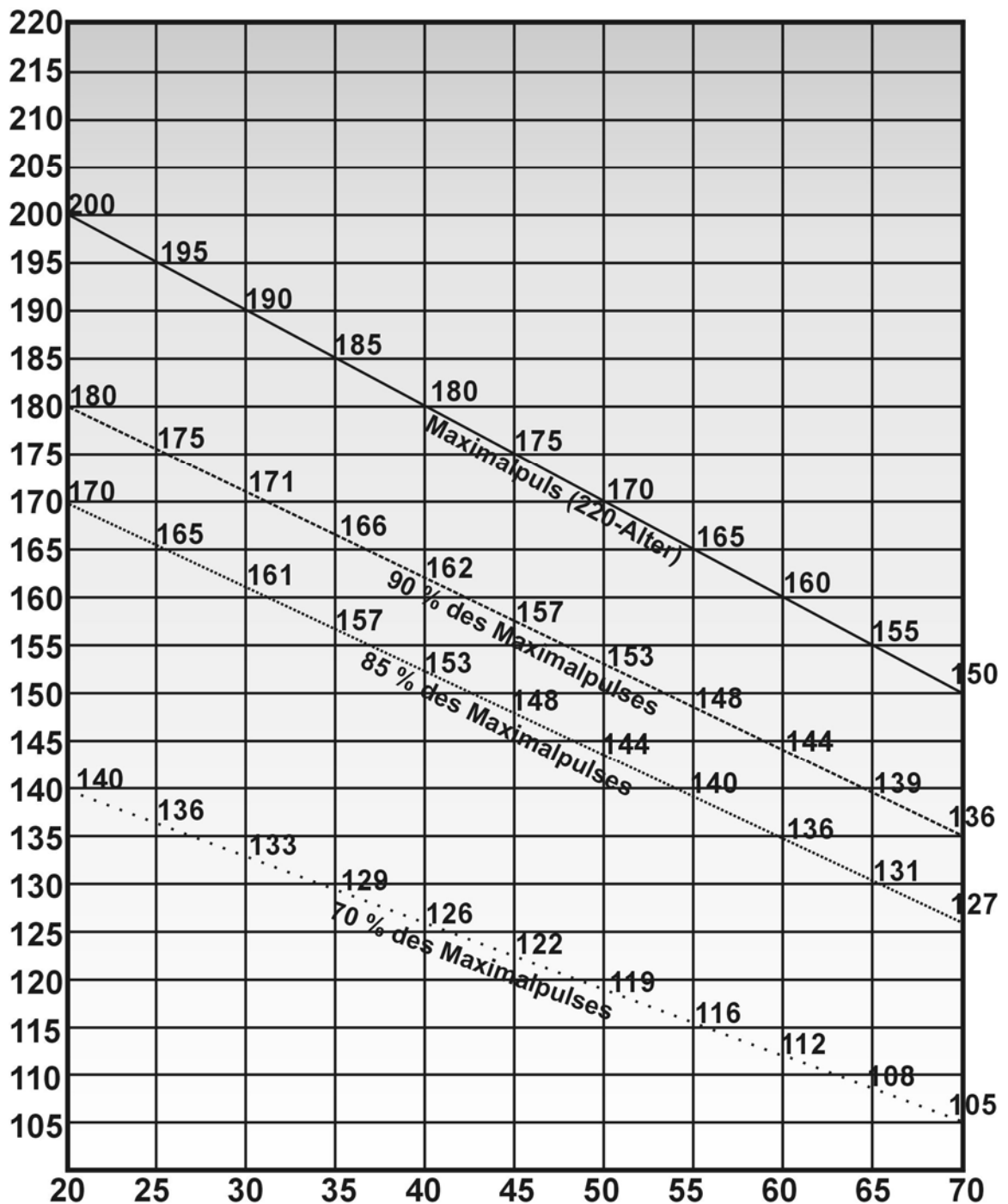
Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen dabei nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen.

Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal für jede Seite wiederholen.



Pulsmesstabelle:

x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 ;
y-Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$
 90% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$
 85% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$
 70% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet! Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise.

Pflege / Wartung

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.

Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Es kann vorkommen, dass sich im unteren Bereich Gummiabrieb bildet. Der Abrieb entsteht durch den Riemen und ist normal.

Technische Daten

Abmessungen, fertig aufgebaut ca.: L=107 cm, B=56 cm, H=140 cm

Gewicht ca.: 33 kg

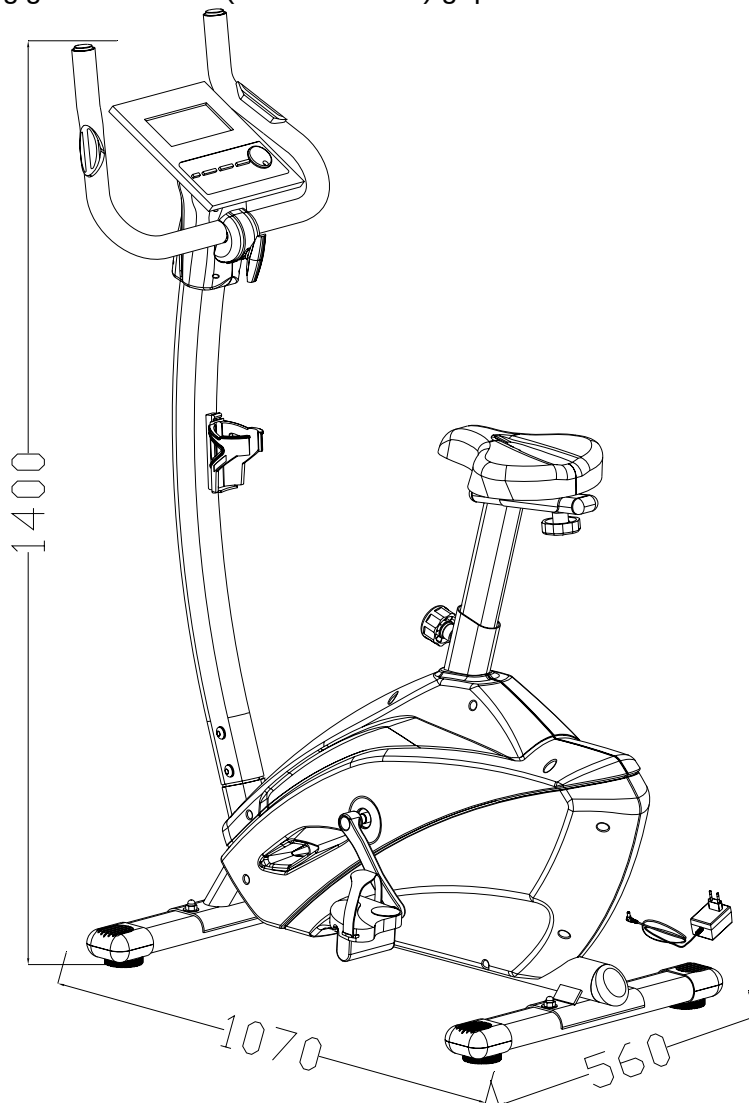
Klasseneinteilung:

HA, max. Gewichtsbelastung = 150 kg

Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

TÜV/GS-geprüft.

Dieses Produkt wurde durch den TÜV SÜD gemäß dem Gerätesicherheitsgesetz (GS-Zeichen) nach den einschlägigen Standards (EN 957-1/5HA) geprüft unter der Bezeichnung „KH-801“.



Bitte befragen Sie Ihren Arzt zur korrekten biomechanischen Positionierung auf dem Trainingsgerät!